

**Sangha Catalana de la tradició del Mestre ZEN
Thich Nhat Hanh**

MEDITACIÓ INTERNACIONAL “CAMINANT PER LA PAU”

**Barcelona 29 Novembre 2025 11:00am
a La Gran Clariana, Glories
Inscripcions: 695533817**



Amb molta alegria et convidem a participar a la Meditació Caminant Internacional d'enguany amb el lema:

“El poder de les petites accions”, que tindrà lloc el proper dissabte 29 de novembre de 2025, a les 11 h, a la Gran Clariana, Glories.

Com l'any passat, la caminada està organitzada per sanghes de la tradició de Thich Nhat Hanh, l'Ordre de l'Interser, Wake Up i grups regionals de la Xarxa per a Empreses Conscients, que també coordina aquest esdeveniment internacional des de l'any 2007.

Per què aquest lema?

Fins i tot en temps difícils, no som impotents, i les petites accions tenen importància.

Cada acció —un somriure, un gest amable, una passa conscient— té un impacte i pot marcar la diferència. Res no es perd mai. Podem començar aquí i ara.

Sentim com la qualitat de les nostres petites passes pot influir positivament en el món. Les llavors de les nostres accions diàries s'escampen i planten el canvi de demà i de les generacions futures.

El 29 de novembre, grups d'arreu del món caminaran junts amb plena consciència i compassió. Saber que caminem junts enforteix el nostre sentit de comunitat i connexió global. Mai no caminem sols.

Aquesta meditació caminant colectiva ens convida a contemplar el nostre impacte en el món: quina petjada volem deixar amb el nostre pas per la Mare Terra?

Aquí tens una selecció de contemplacions que poden ajudar-nos durant la meditació caminant:

- Que pugui adonar-me del que estic enviant al món.
- Que pugui comprendre profundament que cap acte saludable es perd o és inútil.
- Que pugui fer el millor que sé i després deixar anar les meves expectatives.
- Que pugui alliberar-me de la pressió d'haver de salvar el món tot sol.
- Que pugui somriure amablement a les meves imperfeccions una vegada i una altra al llarg del dia.

Desitgem trobar-nos amb tu i caminar plegats en aquesta jornada per celebrar la vida i sembrar junts petites accions que transformen el món.

Inscripcions: 695 53 38 17 / 636 72 43 80